



3月

ほけんだより

平成29年3月1日

南日野保育園



早いもので、仮設園舎に引っ越してから10か月が経ちました。本園舎も出来上がり、3月6日より本園舎での生活が始まります。巷では、インフルエンザが猛威を振るい、学級閉鎖や学校閉鎖などの声も聞かれています。

保育園では、インフルエンザにかかる子どもはいますが、毎月の健康指導の手洗い・うがい等をご家庭や保育園で行う事で、拡大していません。引き続き、元気に過ごしていきましょう。

子どもの花粉症について

花粉症の症状といえば鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、くしゃみが主なものです。中でも子どもの場合は、鼻づまりと目のかゆみに現れることが多いようです。鼻づまりは見た目ではわかりにくいので、口呼吸が多くなっていないか観察しましょう。また、目の症状として充血したり目がむくんだりすることもあります。花粉症の症状はかぜの症状にも似ているので、気になる症状が現れたら早めに受診するようにしましょう。



上手な耳かきのしかた

3月3日は耳の日です。

耳にたまった耳垢は、自然と外にこぼれ落ちる構造になっています。ですから、耳かきはどうしても必要なことではありません。月に1度もすれば十分です。耳を後ろに引っ張ると中がよく見えます。耳垢を取るのには穴から1cm程度までにし、綿棒や耳かきなど取りやすい物で痛くないように行いましょう。耳を傷付けることが心配だったり、うまくできないようなら無理に家で行わずに、耳鼻科で耳垢を取ってもらうのもよいでしょう。



高熱に注意!

溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 症状
- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
 - 全身に発しんが出る
 - 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
 - おう吐、頭痛が起こる



毎年10回の健康指導が今年度は2月で終わりました。毎年最後の会は、年長さんに向けて命の大切さを絵本で伝えています。子どもたちにどんなお話だったか聞いてみてください。来年度は5月からはじまります。

背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に動いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

